

# Tidsprogram Friidrotts-SM i Uppsala 2026

## FREDAG 24 JULI

| Män                        | Kvinnor              |
|----------------------------|----------------------|
| 12:30 Längd kval           |                      |
| 12:45 Tiokamp 100m         |                      |
| 12:50 I-20 Diskus          |                      |
| 13:15                      | I-20/R-stående 100m  |
| 13:25 R-stående 100m       |                      |
| 13:30                      | Stav kval            |
| 13:35 I-20/S-12 100m       |                      |
| 13:40 Tiokamp Längd        |                      |
| 13:50 Diskus kval          |                      |
| 13:55 I-20 höjd            |                      |
| 14:00 100m försök          |                      |
| 15:00                      | Höjd kval            |
| 15:05 I-20/R-stående 1500m | I-20/R-stående 1500m |
| 15:20                      | Diskus kval          |
| 15:25                      | 1500m försök         |
| 15:40 Tiokamp Kula         |                      |
| 16:00 1500m försök         |                      |
| 16:30                      | Invigning            |
| 16:40                      | 400m försök          |
| 16:45 Tiokamp Höjd         |                      |
| 17:05 400m försök          |                      |
| 17:10                      | Tresteg kval         |
| 17:20 Spjut final          |                      |
| 17:35 3000m hinder         |                      |
| 17:55                      | 3000m hinder         |
| 18:20                      | 100m försök          |
| 18:30                      | Kula final           |
| 18:45 100m semifinal       |                      |
| 18:50 Tresteg final        |                      |
| 19:15 Tiokamp 400m         |                      |
| 19:35 10000m final         |                      |
| 19:55 Kula final           |                      |
| 20:05                      | Spjut final          |
| 20:25                      | 100m final           |
| 20:35 100m final           |                      |
| 20:50                      | 10000m final         |

## LÖRDAG 25 JULI

| Män                        | Kvinnor           |
|----------------------------|-------------------|
| 10:20                      | Slägga kval       |
| 10:30                      | Sjukamp 100m häck |
| 10:40 Stav kval            |                   |
| 10:50 Tiokamp 110m häck    |                   |
| 11:15 R-rullstol 100m      |                   |
| 11:20                      | Sjukamp Höjd      |
| 11:25                      | R-71/72 100m      |
| 11:35 R-71/72 100m         |                   |
| 11:50 I-20/R-stående 5000m | I-20 5000m        |
| 12:05 Tiokamp Diskus       |                   |
| 12:35                      | 400m häck försök  |
| 12:50                      | Längd kval        |
| 12:55 400m häck försök     |                   |
| 13:05 I-20 Kula            | I-20 Kula         |
| 13:20 R-rullstol 800m      |                   |
| 13:30 Slägga kval          |                   |
| 13:35 R-72 800m            | R-72 800m         |
| 13:45 Tiokamp Stav         |                   |
| 13:50 10000m Gång          | 5000m Gång        |
| 13:55 Höjd kval            |                   |
| 15:10                      | Sjukamp Kula      |
| 15:15 110m häck försök     |                   |
| 15:40 Diskus final         |                   |
| 15:50                      | 100m häck försök  |
| 16:05                      | Tresteg final     |
| 16:15                      | Höjd final        |
| 16:20                      | 400m final        |
| 16:30 400m final           |                   |
| 16:45                      | 1500m final       |
| 16:55 1500m final          |                   |
| 17:10                      | Sjukamp 200m      |
| 17:15                      | Stav final        |
| 17:20 Tiokamp Spjut        | 200m försök       |
| 17:45 200m försök          |                   |
| 18:00 Längd final          |                   |
| 18:10                      | Diskus final      |
| 18:30                      | 800m försök       |
| 18:50 Tiokamp 1500m        |                   |
| 19:05 110m häck final      |                   |
| 19:20                      | 100m häck final   |
| 19:35 800m försök          |                   |

## SÖNDAG 26 JULI

| Män                             | Kvinnor              |
|---------------------------------|----------------------|
| 10:30                           | Sjukamp Längd        |
| 10:35 I-20/R-stående Spjut      |                      |
| 11:15                           | I-20/R-stående 400m  |
| 11:25 I-20 400m                 |                      |
| 11:30                           | Sjukamp Spjut        |
| 11:35 R-rullstol 400m           |                      |
| 12:00 R-71/72 200m              |                      |
| 12:10                           | R-71/72 200m         |
| 12:15 Höjd final                |                      |
| 12:35 200m semifinal            |                      |
| 12:40 I-20/S-12/R-stående Längd | I-20/R-stående Längd |
| 12:45 Slägga final              |                      |
| 13:05 5000m final               |                      |
| 13:25 Stav final                |                      |
| 13:30                           | 5000m final          |
| 14:10                           | Sjukamp 800m         |
| 14:25 400m häck final           |                      |
| 14:35                           | Längd final          |
| 14:40                           | 400m häck final      |
| 14:45                           | Slägga final         |
| 14:55                           | 800m final           |
| 15:10 800m final                |                      |
| 15:30                           | 200m final           |
| 15:45 200m final                |                      |

[Klicka här för att läsa om klassificeringssystemet för parafriidrott](#)

